

儿童饮食行为干预

四川大学华西第二医院

儿童保健科 熊菲 副主任医师

1



纲要

饮食行为问题的现状

饮食行为问题的类型

干 预 措 施

现状



- 家长是否认识到这一问题的存在？
- 家长最为担心的问题之一
- 儿童保健过程中被咨询最多的问题

现状

孩子不吃饭怎么办？！



现状

我就不吃，你拿我怎么办？！



现状

接着：出现了



存在的问题

- 为了让您的孩子吃东西，您是不是不得不哄骗、分散注意力，或者教训他/她，或者强行将食物塞到他/她嘴里？
- 您担心喂养不良会对您的孩子有害么？
- 您经常会因为食物跟您的孩子抗争么？

饮食行为问题的类型

- 对食物没兴趣并且很少有饥饿的表现
- 对游戏或与人交流却很感兴趣
- 经常只吃几口后，就拒绝再吃
- 到了用餐时间，经常想离开餐椅

胃口差



- 因为气味、口味、外观、质地的原因，拒绝很多食物
- 只吃很有限的几种喜欢的食物
- 很不情愿尝试新食物

对某种食物特别偏好

- 
- 进食过程只顾看电视、玩玩具或讲故事，而非进餐
 - 大人追逐进食
 - 进食时间过长，超过半小时
 - 饭菜经常含在嘴里不下咽



不良进食习惯



- 对食物也有兴趣，但是作为家长的您认为孩子吃得不够多
- 经常不能吃完家长所提供的饭菜

父母过度关心



- 似乎很害怕，强烈抗拒吃任何固体食物
- 当准备用餐或者餐具和食物出现时会害怕



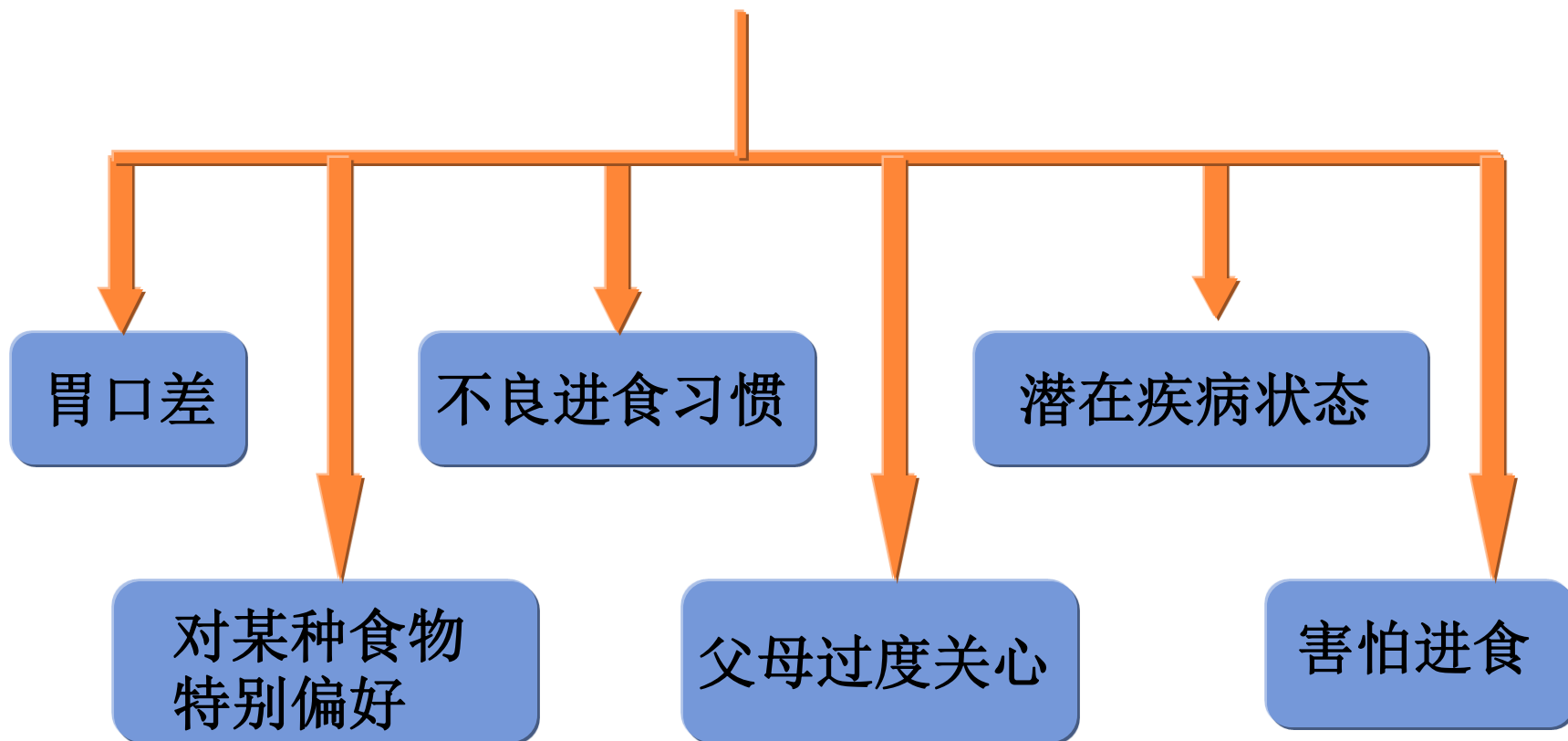
害怕进食



- 胃口一直不好，还伴有频繁的呕吐、腹泻等症状
- 怀疑或确诊有其他疾病

潜在疾病状态

饮食行为问题诊断类型





饮食行为问题的 特点？

为什么会出现这些饮食行为问题？ ？ ？

胃口差

- ❖ 孩子性格灵敏、活泼且好动
- ❖ 极少表现出饥饿或有对进食感兴趣的迹象
- ❖ 与进食相比，孩子对游戏和与人互动更感兴趣
- ❖ 孩子可能只吃一、两口即停止进食，进食过程中容易分心

对某种食物特别偏好

- ❖ 因为质地、气味等原因拒绝特定食物
- ❖ 对不喜欢的食物表现出厌恶情绪
- ❖ 常常表现出其他感觉方面的异常：可能因为吵闹声或某些特殊质地的物品而烦躁

不良进食习惯



- ❖ 进食时看电视、玩玩具、讲故事
- ❖ 大人追逐进食
- ❖ 进食时间过长，超过半个小时
- ❖ 饭菜含在嘴里不下咽

父母过度关心



- ❖ 家长误认为孩子的胃口小
- ❖ 家长认为中等身高、体重的孩子通常显得较矮、较轻
- ❖ 家长对孩子的过分关注可能会导致强迫喂养，产生负面影响

害怕进食



- ❖ 一到进食，孩子就害怕，通过哭、躲、拒绝张口等方式抗拒进食
- ❖ 可能发生在有过可怕喂养经历（例如窒息）或者导管喂养的孩子身上

潜在疾病状态

❖ 孩子因严重器质性病变拒食



图防治婴幼儿胃食管反流的床板 (Reflux board)

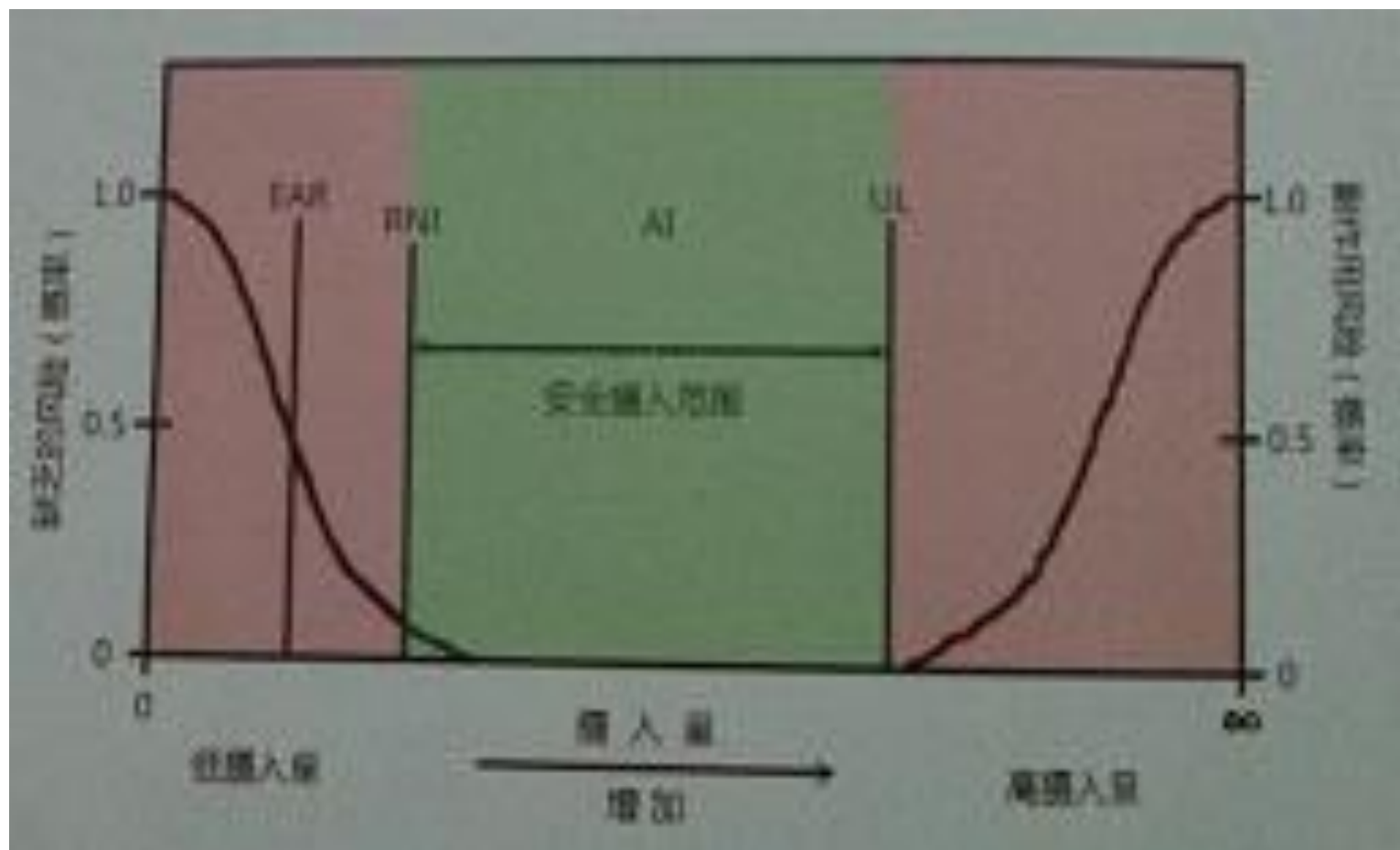
如何干预



◆ 科学的饮食

合理的饮食营养保证和饮食卫生安全保证
良好的饮食习惯

膳食营养素参考摄入量



儿童每日能量的推荐摄入量（DRIs）（kcal/d）

年龄（岁）	轻体力活动水平		中体力活动水平		重体力活动水平	
	男	女	男	女	男	女
0~	-	-	90kcal/kg	90kcal/kg	-	-
0.5~	-	-	80kcal/kg	80kcal/kg	-	-
1~	-	-	900	800	-	-
2~	-	-	1100	1000	-	-
3~	-	-	1250	1200	-	-
4~	-	-	1300	1250	-	-
5~	-	-	1400	1300	-	-
6~	1400	1250	1600	1450	1800	1650
7~	1500	1350	1700	1550	1900	1750
8~	1650	1450	1850	1700	2100	1900
9~	1750	1550	2000	1800	2100	2000
10~	1800	1650	2050	1900	2250	2150
11~	2050	1800	2350	2050	2600	2300
14~	2500	2000	2850	2300	3200	2550
18~	2250	1800	2600	2100	3000	2400

各年龄阶段蛋白质、碳水化合物及脂肪的参考摄入量

年龄 (岁)	蛋白质				碳水化合物	亚油酸	α-亚麻酸	EPA+DHA
	EAR/ (g/d)		RNI/ (g/d)		EAR/ (g/d)	AI E%	AI E%	AI/mg
	男	女	男	女				
0~	-	-	9 (AI)	9 (AI)	-	7.3 (150mg ^{a)}	0.87	100 ^b
0.5~	15	15	20	20	-	6.0	0.66	100 ^b
1~	20	20	25	25	120	4.0	0.60	100 ^b
4~	25	25	30	30	120	4.0	0.60	-
7~	30	30	40	40	120	4.0	0.60	-
11~	50	45	60	55	150	4.0	0.60	-
14~	60	50	75	60	150	4.0	0.60	-
18~	60	50	65	55	120	4.0	0.60	-

-
25
-

维生素的DRI

年龄（岁）	维生素A (ugRAE)	维生素D (ug)
0～	300 (AI)	10 (AI)
0.5～	350 (AI)	10 (AI)
1～	310	10
4～	360	10
7～	500	10
11～	男670 女630	10
14～	男820 女620	10
18～	男800 女700	10

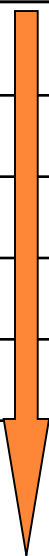
维生素的UL

年龄（岁）	维生素A (ugRAE)	维生素D (ug)
0～	600	20
0.5～	600	20
1～	700	20
4～	900	30
7～	1500	45
11～	2100	50
14～	2700	50
18～	3000	50



矿物质的DRI

年龄 (岁)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
0~	200 (AI)	0.3 (AI)	2.0 (AI)
0.5~	250 (AI)	10	3.5
1~	600	9	4.0
4~	800	10	5.5
7~	1000	13	7.0
11~	1200	男15 女18	男10.0 女9.0
14~	1000	男16 女18	男12.0 女8.5
18~	800	男12 女20	男12.5 女7.5



合理营养： 保证牛奶的摄入

注意维生素D、钙等营养元素的摄入

均衡膳食，做到不偏食、不挑食

养成良好的饮食习惯和行为

干预原则

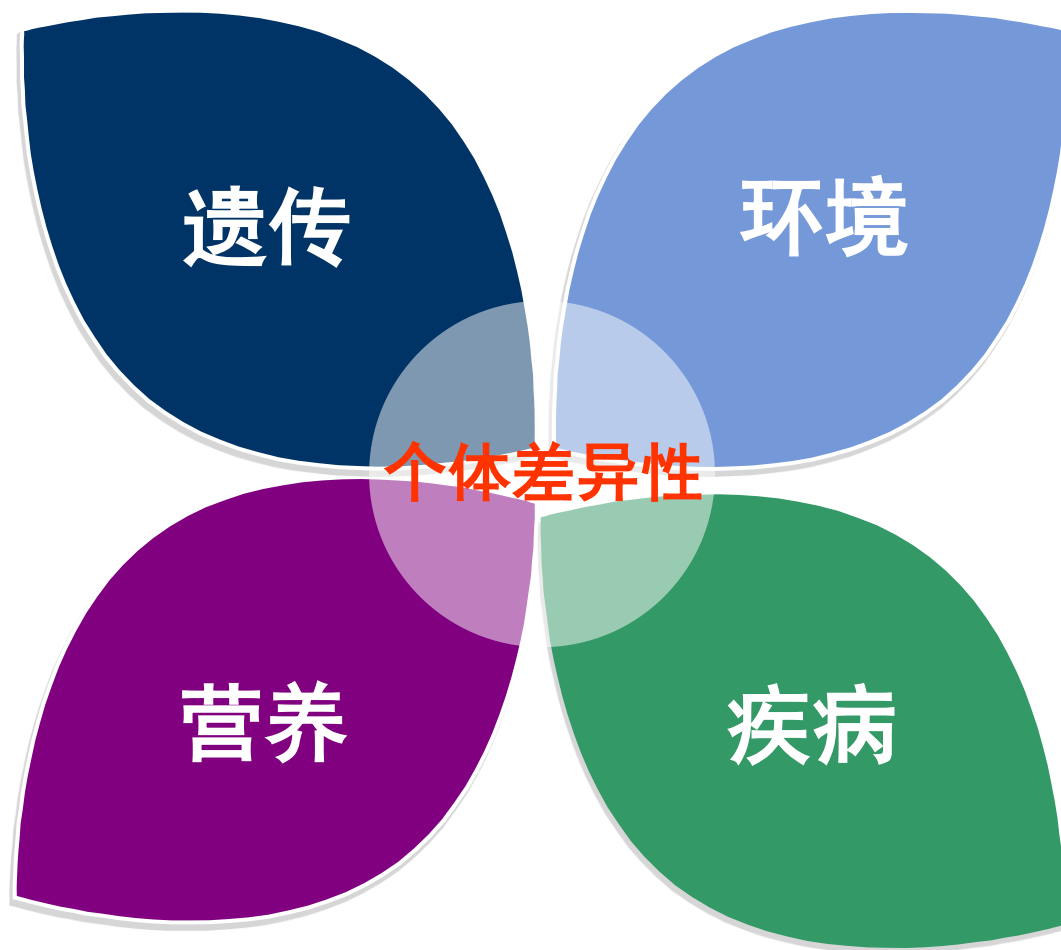


针对父母教育重要

帮助其了解儿童饮食行为发生的原因

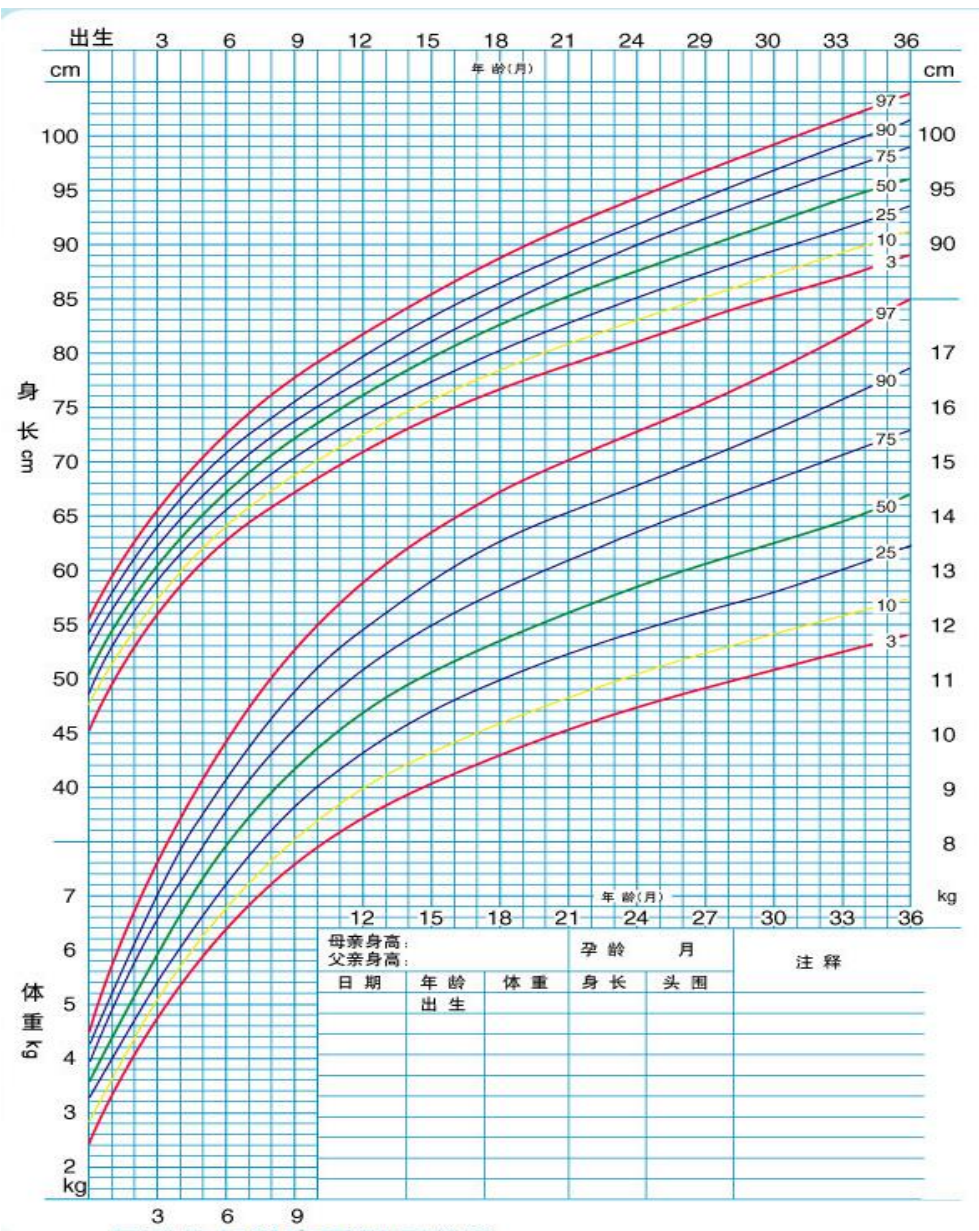
帮助家长树立正确的观念

生长发育的个体差异性

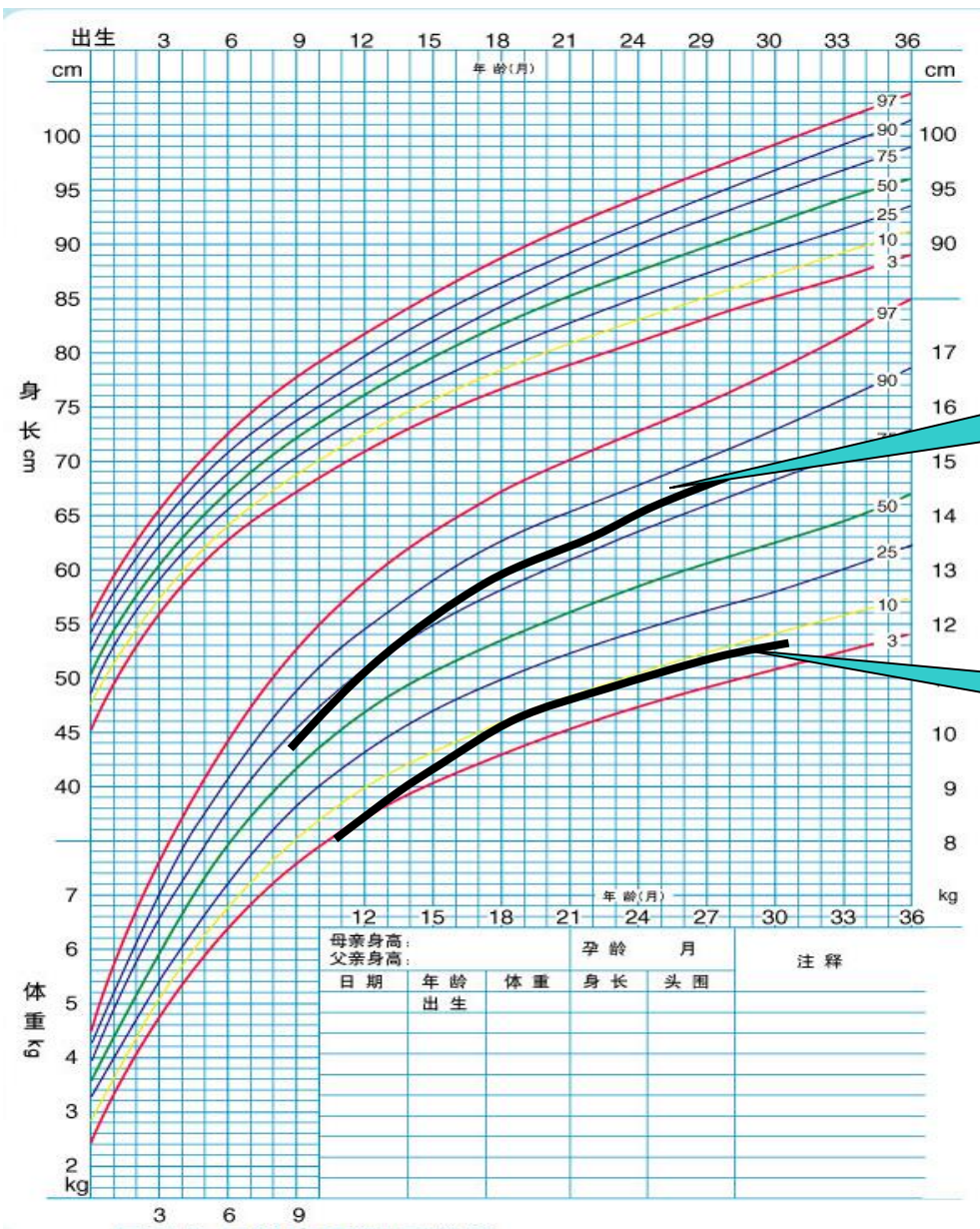


个体差异性的主要影响因素

生长曲线图



生长曲线图



正常

正常

干预原则



针对父母教育重要

帮助其了解儿童饮食行为发生的原因

帮助家长树立正确的观念

提供专业的行为指导

个别行为问题，可能还需要提供儿童全营养素作为科学的营养补充

胃口差

❖ 与孩子的性格有关

孩子对事物好奇，注意力很容易被其他事物所吸引而对食物本身缺乏兴趣

好动的孩子对玩耍的兴趣远远大于对食物的兴趣

胃口差的干预

- ❖ 注重食物色、香、味、形的搭配，促进孩子的食欲
- ❖ 孩子味觉灵敏，注意对食物的滋味和冷热程度的把握



胃口差的干预

- ❖ 经常鼓励宝宝参加适合年龄的运动
- ❖ 增加活动量，使宝宝容易产生饥饿感
- ❖ 两餐之间不吃零食
- ❖ 减少进食过程中的干扰，例如逗弄、不停说话或训斥

胃口差的干预

❖ 通过增加孩子的饥饿感和进食的满足感可以增加宝宝的胃口



胃口差的干预



- ❖ 适当使用暂时隔离的方法纠正不良饮食行为
- ❖ 只要儿童的进食量比原来多，就要及时表扬、鼓励，使儿童的进食行为得到强化

对某种食物特别偏好



❖ 感觉高度敏感型

❖ 通过让孩子对尝试的新食物感兴趣来克服对某种食物特别偏好

对某种食物特别偏好

- ❖ 将孩子平时感兴趣的食物与新食物结合，让孩子对新食物也产生兴趣，逐渐愿意尝试新的食物
- ❖ 尝试新食物是一个循序渐进的过程，家长需要耐心，不应强迫进食

对某种食物特别偏好的干预

- ❖ 不完全剥夺偏爱的食物，但适当减量
- ❖ 从孩子能接受的食物开始逐渐由少至多加入不喜欢的食物，但是不要强迫



进食技能的发育

- ❖ 从吸吮方式转变为成熟的吸吮流质的方式；
吸吮明显减弱；咀嚼方式开始；用掌抓物；抓并送物入口中咬
- ❖ 当开始咀嚼固体食物及正常咽发育时，咽反射明显减弱；呃逆反射可能抑制

对某种食物特别偏好的干预

- ❖ 家长树立良好的榜样，不挑食偏食。幼儿生性模仿性强，进餐时易受周围人对食物态度的影响
- ❖ 儿童开始进食其他质地或类型的食物，立即给与表扬和鼓励，强化其进食行为

不良进食习惯



- ❖ 家长的心理准备
- ❖ 明白什么原因会导致宝宝不良进食习惯

家长的榜样作用

允许宝宝有与其年龄相符的特有行为

不良进食习惯的干预



您的宝宝可以这样吗？

不良进食习惯的干预

- ❖ 鼓励儿童自己进食，允许儿童进食狼藉
- ❖ 规定进食时间20-30分钟



不良进食习惯的干预

- ❖ 家长树立良好的榜样，进食时不做其他事情
- ❖ 增加活动量，使孩子容易产生饥饿感
- ❖ 让儿童自己决定进食量，随儿童吃多少量，当儿童吃饱时就停止饮食

不良进食习惯的干预



- ❖ 不良进食习惯只要有所改善，立即给予鼓励和表扬，使孩子的进食意识加强
- ❖ 必要时与医生讨论儿童的不良进食习惯，寻求解决方案

父母过度关心



❖ 讨论生长和营养的适当期望值

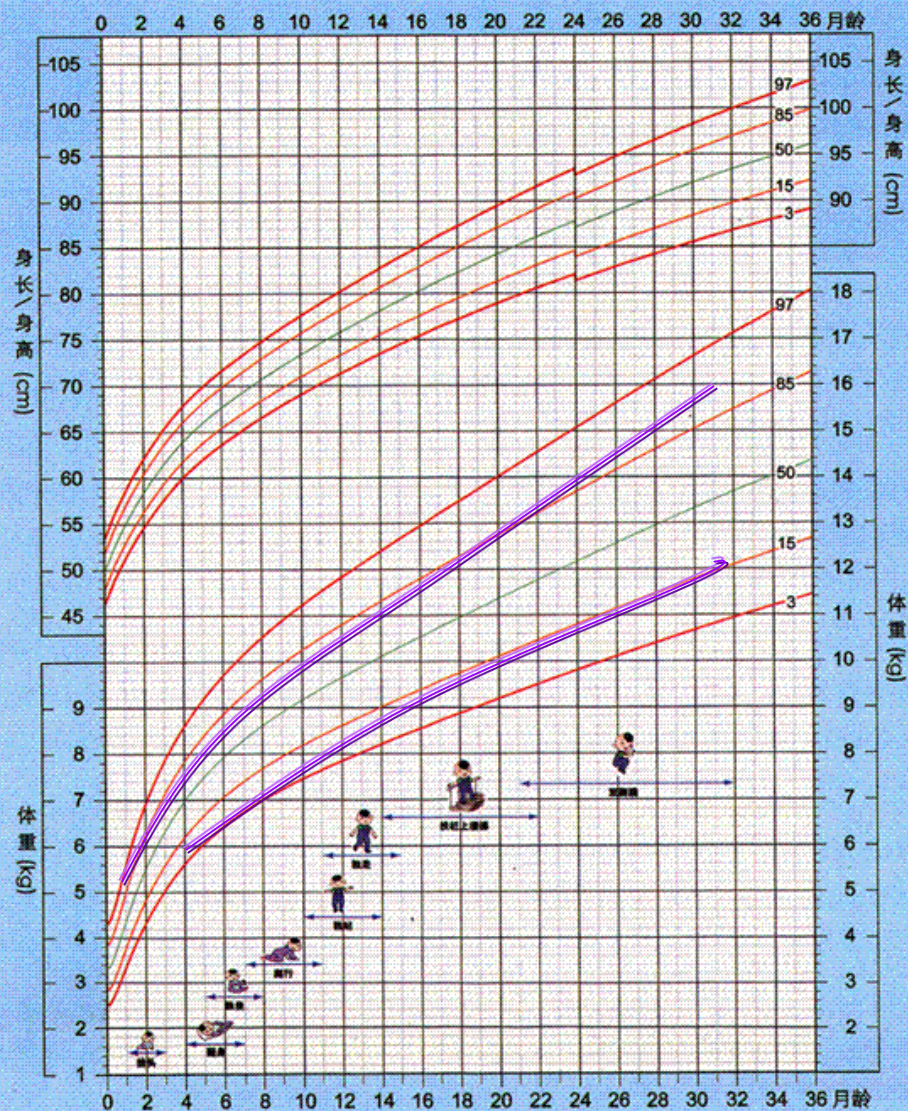
标准的身高、体重范围

遗传等因素的影响

❖ 坚持执行正确的喂养原则，一般情况下孩子不容易出现营养不良

图1

0~3岁男童身长(身高)/年龄、体重/年龄 百分位标准曲线图



父母过度关心的干预

- ❖ 定期监测身高、体重
- ❖ 对生长和营养有适当的期望值
- ❖ 不要与其他儿童攀比进食量，允许个体差异
- ❖ 记录儿童每次进食品种和数量并与医生讨论

害怕进食的干预

- ❖ 家长的心理准备
- ❖ 避免强迫喂养，避免用餐时发生冲突



害怕进食的干预

- ❖ 对新的食物坚持多次尝试
- ❖ 提供儿童喜欢的餐具替代目前的餐具



害怕进食的干预

- ❖ 不在进食中批评或指责儿童，提供一个良好的进餐环境，让孩子快乐进食
- ❖ 增加每天的运动量或运动强度，使儿童容易产生饥饿感



潜在疾病状态

❖ 对怀疑或确认有器质性疾病的喂养困难儿童首先转诊至相关科室





儿童良好的饮食习惯需要逐渐培养，需要医生的指导、家长的协助、儿童自身的努力。培养习惯是一个**循序渐进**的过程，儿童的每一个好的转变都需要得到家长的认同和鼓励。随着好习惯的逐渐形成，不良习惯会逐渐得到改善。

挑食偏食的食物法则

❖ 避免分散注意力

不建议玩具、书、电视机或者其他能分散注意力的东西在用正餐或者吃点心时出现

挑食偏食的食物法则

❖ 保持中立态度

对孩子自行进餐的技巧要表扬，但是对他/她吃的食物保持中立态度

不要拿食物作为礼物或者奖励，用来安抚或者用来表达你的爱意

挑食偏食的食物法则

❖ 促进食欲的喂养方法

在固定时间喂养，正餐和点心之间隔开2-3h

在正餐和点心之间只提供水

❖ 限制用餐时间

在20-30分钟内结束用餐，即使儿童吃得很少或者根本没吃

挑食偏食的食物法则



- ❖ 提供适合年龄段的食物
- ❖ 鼓励独立进食，并允许与年龄相称的狼藉

挑食偏食的食物法则

❖ 减少不良行为

用餐时避免儿童玩耍食物，以及花过多时间谈话

教会儿童坐在餐桌旁一直到“妈妈和爸爸吃饱”

对于不良行为给予一次警告（例如：离开凳子、扔食物或餐具），如果不良行为仍持续，就采用暂时隔离法

breakfast



breakfast



